

# 解放日報

今日出版一大張 第七六九號 中華民國三十二年六月廿九日  
本期零售一元 每月三十元 三月八十元 半年一五〇元 全年二九〇元  
社址：延安

## 松通交易場所啟事

(一) 本會為便利商民起見，特設松通交易場所，凡有買賣交易，請向本會辦理，手續簡便，收費低廉，特此啟事。  
(二) 本會為便利商民起見，特設松通交易場所，凡有買賣交易，請向本會辦理，手續簡便，收費低廉，特此啟事。

## 西北土產公司延安分公司啟事

啟事：本公司因業務需要，遷往新址辦公，特此啟事。

## 邊區銀行啟事

七月一日起至三日為本行本年度上期決算日期，對外停止營業，七月四日起照常對外營業，希各界注意是荷！此啟  
六月二十六日

## 山東軍民保衛麥收

### 擊潰敵數十次進攻

#### 敵偽出動拾多被殲盈千

【本報訊】五月以來，各地敵偽出動部隊，企圖破壞麥收，我軍民奮勇抵抗，擊潰敵數十次進攻，敵偽出動拾多被殲盈千。五月三日，敵偽出動部隊，企圖破壞麥收，我軍民奮勇抵抗，擊潰敵數十次進攻，敵偽出動拾多被殲盈千。

## 一二五師及山縱公佈

### 一年來光輝戰績

#### 作戰千八百次斃傷敵偽二萬

【本報訊】一二五師及山縱，一年來光輝戰績，作戰千八百次，斃傷敵偽二萬。一二五師及山縱，一年來光輝戰績，作戰千八百次，斃傷敵偽二萬。

## 定邊十六萬五千畝水漫地計劃的製定過程

【按：此係西北局調查研究部調查報告整理而成，它在具體的實際問題上，是解決水漫地問題的一個很好的參考材料。】  
定邊縣水漫地問題，是當地人民向政府提出的，要求政府解決水漫地問題。定邊縣水漫地問題，是當地人民向政府提出的，要求政府解決水漫地問題。

## 奧勒爾以南

### 紅軍展開反埃戰

#### 卡累利亞區突破敵軍陣地

【路透社莫斯科廿八日電】紅軍在卡累利亞區，展開反埃戰，卡累利亞區突破敵軍陣地。紅軍在卡累利亞區，展開反埃戰，卡累利亞區突破敵軍陣地。

## 晉西北各廠產量激增

### 試製油墨改良彈花機

【本報訊】晉西北各廠，產量激增，試製油墨，改良彈花機。晉西北各廠，產量激增，試製油墨，改良彈花機。

## 日寇深懼空襲

### 倉庫加強防空措施

【路透社倫敦廿八日電】日寇深懼空襲，倉庫加強防空措施。日寇深懼空襲，倉庫加強防空措施。

## 張秋鳳運動展開後

### 晉西北各廠產量激增

【本報訊】張秋鳳運動展開後，晉西北各廠產量激增。張秋鳳運動展開後，晉西北各廠產量激增。

（續前）定邊縣水漫地問題，是當地人民向政府提出的，要求政府解決水漫地問題。定邊縣水漫地問題，是當地人民向政府提出的，要求政府解決水漫地問題。







# 地中海航運頻繁

## 南歐局勢緊張

### 美機運歐將大量增加

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：南歐已因雙方準備大舉進攻而趨緊張，德軍士氣目前甚低，地中海之航運亦極頻繁。

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：德軍士氣目前甚低，地中海之航運亦極頻繁。

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：德軍士氣目前甚低，地中海之航運亦極頻繁。

# 德民氣急遽低落

## 人民頻相詢問侵蘇是否必要

### 知識份子中「有害情緒」流行

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：德民氣急遽低落，人民頻相詢問侵蘇是否必要，知識份子中「有害情緒」流行。

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：德民氣急遽低落，人民頻相詢問侵蘇是否必要，知識份子中「有害情緒」流行。

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：德民氣急遽低落，人民頻相詢問侵蘇是否必要，知識份子中「有害情緒」流行。

# 評國家非常委員會調查書

——真理報等——

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：評國家非常委員會調查書，真理報等。

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：評國家非常委員會調查書，真理報等。

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：評國家非常委員會調查書，真理報等。

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：德民氣急遽低落，人民頻相詢問侵蘇是否必要，知識份子中「有害情緒」流行。

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：德民氣急遽低落，人民頻相詢問侵蘇是否必要，知識份子中「有害情緒」流行。

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：德民氣急遽低落，人民頻相詢問侵蘇是否必要，知識份子中「有害情緒」流行。

# 法民族解放委員會

## 接受波松辭呈

### 吉羅德即將訪美

#### 法民族解放委員會

##### 接受波松辭呈

###### 吉羅德即將訪美

###### 法民族解放委員會

###### 接受波松辭呈

###### 吉羅德即將訪美

###### 法民族解放委員會

###### 接受波松辭呈

###### 吉羅德即將訪美

###### 法民族解放委員會

###### 接受波松辭呈

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：德民氣急遽低落，人民頻相詢問侵蘇是否必要，知識份子中「有害情緒」流行。

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：德民氣急遽低落，人民頻相詢問侵蘇是否必要，知識份子中「有害情緒」流行。

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：德民氣急遽低落，人民頻相詢問侵蘇是否必要，知識份子中「有害情緒」流行。

# 蘇國家非常委員會揭發

## 德寇毒藥蘇病員千人

### 搶劫羅斯托夫美術館珍藏

#### 蘇國家非常委員會揭發

##### 德寇毒藥蘇病員千人

###### 搶劫羅斯托夫美術館珍藏

###### 蘇國家非常委員會揭發

###### 德寇毒藥蘇病員千人

###### 搶劫羅斯托夫美術館珍藏

###### 蘇國家非常委員會揭發

###### 德寇毒藥蘇病員千人

###### 搶劫羅斯托夫美術館珍藏

###### 蘇國家非常委員會揭發

###### 德寇毒藥蘇病員千人

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：德民氣急遽低落，人民頻相詢問侵蘇是否必要，知識份子中「有害情緒」流行。

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：德民氣急遽低落，人民頻相詢問侵蘇是否必要，知識份子中「有害情緒」流行。

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：德民氣急遽低落，人民頻相詢問侵蘇是否必要，知識份子中「有害情緒」流行。

# 奧羅斯基王國國書

## 宣佈蘇人熱望盟軍攻歐

### 奧羅斯基王國國書

#### 宣佈蘇人熱望盟軍攻歐

##### 奧羅斯基王國國書

###### 宣佈蘇人熱望盟軍攻歐

###### 奧羅斯基王國國書

###### 宣佈蘇人熱望盟軍攻歐

###### 奧羅斯基王國國書

###### 宣佈蘇人熱望盟軍攻歐

###### 奧羅斯基王國國書

###### 宣佈蘇人熱望盟軍攻歐

###### 奧羅斯基王國國書

###### 宣佈蘇人熱望盟軍攻歐

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：德民氣急遽低落，人民頻相詢問侵蘇是否必要，知識份子中「有害情緒」流行。

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：德民氣急遽低落，人民頻相詢問侵蘇是否必要，知識份子中「有害情緒」流行。

【路透社里斯本廿八日電】據中立國駐里斯本記者今日電稱：德民氣急遽低落，人民頻相詢問侵蘇是否必要，知識份子中「有害情緒」流行。

# 英士教祝賀蘇聯

## 蘇德戰爭二週年

### 英士教祝賀蘇聯

#### 蘇德戰爭二週年

##### 英士教祝賀蘇聯

###### 蘇德戰爭二週年

###### 英士教祝賀蘇聯

###### 蘇德戰爭二週年

###### 英士教祝賀蘇聯

###### 蘇德戰爭二週年

###### 英士教祝賀蘇聯

###### 蘇德戰爭二週年

###### 英士教祝賀蘇聯

###### 蘇德戰爭二週年



衛生

期九卅第

通訊處中央總衛生處  
轉刊本編委會

寄給伙食工作同志的一封信

各機關學校、部隊、工廠、農場的炊事員，採買員，管理員，菜蔬生產員，司務員同志們：中央管理局第一期第二期膳食訓練班畢業的同學們：

改善伙食的工作，由於你們的努力，經過你們的手，在四、五兩個月中普遍的改善了伙食，回答了黨中央的「豐衣足食」號召，這是你們的偉大勞績。

在這個短促的過程中，由於改善了伙食，同志們的健康增加了，疾病人數減少了，使工作效率提高；另一方面，在實際伙食工作中使我們所積聚的技術向前邁了一步，改變了我們對伙食工作的認識，也使大家更加尊敬了管理工作和炊事工作者。

但是看一看我們的伙食是不是都已經好了？是不是還有缺點呢？並且還能不能更前進一步呢？這是我們要商討的問題。

一、改善飲食，要消滅因飲食而來的腸胃傳染病

改善伙食，包括提高作飯燒菜的技術，保存營養成分，管理與節省等問題。這些在今日的飲食改善中，已經初步的有了收穫。但是，若吃了今天的飯菜，仍然要生傷寒、赤痢、瀉肚等等的病，就是說「廚師衛生、飲食衛生」搞不好，這也是我們炊事員同志們要負的責任。這只能說把伙食醫治了半，還不是徹底的改善了伙食。比如現在小清潔說自五六月份以來，仍然收入了很多的因飲食不衛生不清潔而來的病人，有些機關仍然有傷寒、赤痢、瀉肚等病的發生，這是廚房不衛生的表現，也就是我們伙食還未完全改好。因此我們要求各位炊事員、管理員同志，請你們努力把飯菜搞得更清潔，一切更要按照衛生規則辦理，使吃了你們所作的飯菜的人，不再生傷寒、赤痢、瀉肚等病，如果有這些病發生在你們的部門裏，這就是你們的責任沒有盡到，也是你們的缺點，其結果伙食還不能算是改善。

已審伙食，在夏季要注意的幾  
個問題

天氣熱了，青菜多了，舊的夏季的菜法，要改變一下，才能適合大眾的口味，這就是夏季的飲食情況。

第一、多吃青菜，少吃肥豬肉，增加些羊肉、鵝、鶩、鴨、雞等等來配合着吃。過去的红燜肉，悶鍋肉，牛油太膩，已經不合時了。

第二、豆腐可以補助蛋白的不足，若能把豆腐改變些花樣，例如炸豆腐泡，炸豆腐丸子，或者把豆腐改製成豆腐乳，豆腐乾，干張豆腐等來吃，也是最好的夏季菜。

第三、吃白菜不可在鍋裏炸的太久，再去湯下鍋，這樣損失了大部份的養分，因為爲了去掉白菜的氣息，最多只可以在開水中沖洗一下即可，而煮熟的白菜仍然要經過滾沸的顏色，味道好，又保存了養分。

第四、韭菜，芹菜，

肺癆病的療養法（續完）

何穆

怎樣來作到消滅胃傳染病呢？

第一、水必須潔淨，要供給人們有足夠的開水吃，要監視動看，使人不吃生水，給你們們可以在這一點上來管理那些吃生水的人。

第二、必須消滅蒼蠅或不叫牠叮到飲食物品上去，要把蒼蠅看成頂可恨的仇敵去消滅牠。

要知道一個道理：『不消滅蒼蠅，蒼蠅可以使人生病，可以奪人的命。』再不能在廚房、飯廳裏和蒼蠅和平共居了。

第三、你自己的身體兩手和衣服要清潔，大小便以後，工作以前，一定要洗手。

第四、剩餘的菜飯，要放在冷的地方保存好，下次吃時一定要再煮過，如果腐壞了，就必須倒掉它不吃。

第五、要考慮研究我們所提出的一切衛生規則，澈底實行。例如用開水洗碗筷、嗽口等等。

病人，是因為吃了涼菜而生的，千萬不要覺得口就訂人來譜大起起來，結果會得病的。

第七、冷的糕餅、粽子、粉皮、涼粉，都有可能使人生病，有因病致人生命的危險。炊事員同志，自己不應吃牠，也要勸別的同同志，不讓他們亂吃。

總而言之，炊事員同志要相信這是科學，要堅決這樣辦理，這樣一定可以把今年的傳染病減到極少。

我們——醫生護士和炊事員管理員要聯合起來，把夏季的『飲食衛生』，深入的研究和實地做到！

改善伙食，要以消滅傷寒、赤痢、瀉肚作為改善的標準之一。

炊事員同志們：為消滅夏季腸胃傳染病而奮鬥吧！

此致  
敬禮

中央總衛生處保健科  
六、二十

答問

(八十二) 盲腸炎，急性的與慢性的有什麼分別，如何檢查才會知道是盲腸炎？

子。藥物有好幾種，還是讓醫生看一看，根據病的輕重程度來配備好些。

(八十六) 害禿瘡(亦名癩病頭)

對腦子有無影響，這種病是怎樣產生

後期妊娠（五、六月以後）由於胎兒長大，壓迫橫膈，使肺的運動度減少，而影響呼吸。

爲有百分之七十五的疾病，都是直接或間接與牙齒有關係，而如果我們有着一付完整而健全的牙齒，那麼便可能使食物有良

肺結核病人  
生活指南摘要

一、運動  
體溫超過百度表三七、五，就不可運動。  
痰內帶血，不可運動。  
每月體重不增加，不可運動。  
運動不可過度，以致氣喘。  
運動程度，不可使身體覺得累。  
不可跑，不可走遠路，不可舉起重物。  
非有醫生指示，不可行深呼吸。  
運動，要有一定秩序與規則，並且只能循序逐漸增加，不可劇烈，或突然增加。

二、休息  
體溫在百度表三七、五以上，就要靠臥在床上休息。  
體溫在百度表三八度以上，就要平臥床上，最好在戶外休息。

飯前，飯後要有半點鐘的休息。

三、戶外生活  
每日要多在戶外生活，最好在戶外生活八至十小時；可分爲三次：早晨七至十一時，下午一至五時，晚六至八時  
晚間睡覺，最好打開窗子。衣被必能保暖。同室的人數不可太多。  
非有醫生的指示，不可晒太陽，晒太陽，也要使頭陰涼。

四、食物及吃法  
臥病時，不可吃飯，飯後不可即刻運動。  
一日三餐，要細嚼慢嚥。  
肉、蛋、鷄、菜菜，都很好；牛奶、豆漿仍宜作飲料，即使體溫增高，仍可飲用。

五、臥室  
陽光要充足，空氣要流通，室內外要清潔乾淨。窗子要打開（刮風天除外）。

六、睡覺的時間  
不可與人同牀，最好不與人共臥室。  
睡覺時間，最好是八至十小時。

七、消遣  
宜避免激烈娛樂方式，如踢球等，宜避免狂笑，怒，怨等。體溫在三八度以上，要禁止會客及談話。可以打打太極拳等。

八、愛惜嗓子  
咳嗽就要少說話，平常也不可高聲談話，演講，不可吸烟，避免灰塵吸入口鼻中去。

九、咳嗽與吐痰  
有痰時再咳嗽，沒有痰不要乾咳，咳嗽沒有痰，要壓制咳嗽。咳嗽要用手巾掩口，不可用手掩口。

十、存心  
要樂觀，不可過慮，不可煩躁，多愁善感是肺病的敵人。

十一、預防傳染  
吐痰不可在地上，或其他地方，要吐在痰盂裏。痰要用火燒，或用開水煮，消毒。  
痰盂要用蓋子，免得蒼蠅叮，傳播病菌。病人不可與人親密來往，小孩不可在病人房中玩，不可與病人接吻。  
病人的痰盂、碗、匙子不可到公共菜館中去取菜，要到公共餐館、公館取菜。病人的食具要煮開消毒，不能與其他人的碗、盞、杯洗。即使洗臉用具，也要分開。

那些病會使人氣短

王逐北

常有這樣的誤解：氣短，就認爲是肺病——指肺組織。如果病人又有咳嗽的話，病人不經醫生的診斷，自己也就下了肺病的診斷了。其實，有肺病的人，倒不一定氣短；有了氣短的肺病很大已表示肺被侵蝕的面積很大，或者已經侵蝕到一個肺葉了。

氣短就是輕度的呼吸困難。有時在安靜不動的狀態下，也會氣短。

病人呼吸次數增多，但仍感到很悶，這是缺乏氧氣的表現。

一 一些生理上

短。所以心臟病人也會發生氣短，尤其是在上山、疾走和勞動的時候。

如果肺裏含有氧氣的組織，變成「實在無氧」的東西，就是說在肺失去了一部份呼吸的面積，面積不大，由其他的肺組織代補呼吸。如果面積大到一個肺葉的時候或者稍小，那就會發生呼吸困難了。像肺炎，肺結核等病就是這樣。

空氣進入時，肺泡膨大，內壓變小，空氣足以充分進入。呼吸時，肺泡還原，內壓變大，藉以排出殘氣。這由肺組織彈力性來的「收縮與擴張」（還有其他肌肉的助力）（如膈肌、肋間肌等）

病員在夏久工作以後，就會發生這種情形。

其次，害大肚子的病人（如腹膜炎、腹膜炎），胸部的膈腫，水性肋膜炎，也會影響呼吸的。

氣管和喉頭狹窄的時候，會發生不暢快的呼吸。過於狹窄的地方，根本不能通過，這和捏着嗓子，或堵着嘴呼吸一樣。這種情形多見於梅毒病人潰爛這樣形成瘻（結核後的病痕和膿州的壓迫也可能）。絞死，溺死，窒息的人就是由於氣管堵塞的結果。

一 煤氣（一氧化碳）中毒

會使人發生呼吸困難。由於一發生呼吸困難，

常談。治療方面，必須入醫院或者請醫生診治。提出些注意，只能幫助病人暫時的減輕痛苦。基本問題是不能解決的。

（一）讓病人安靜起來。病重的話，應該禁止談話和移動。這樣可以減少氧氣的消耗。

（二）上半身墊高，這樣可以使肺的運動自如，呼吸不受妨礙。

（三）病人應住在空氣比較新鮮的地方。

影響呼吸。

三 怎樣注意

本文只是談到發生氣短的常識。治療方面，必須入醫院或者請醫生診治。提出些注意，只能幫助病人暫時的減輕痛苦。基本問題是不能解決的。

（一）讓病人安靜起來。病重的話，應該禁止談話和移動。這樣可以減少氧氣的消耗。

（二）上半身墊高，這樣可以使肺的運動自如，呼吸不受妨礙。

（三）病人應住在空氣比較新鮮的地方。

牙齒衛生與刷牙

空氣中平常含百分之二十一的氧氣，這是最適我們生活的了。如果含氧減低到百分之七——三以下，我們就有嚴重的危險。坐飛機搖五千米以上，空氣稀薄，可以使氧氣含不足。人多聚在封閉的斗室中，也會發生

牙齒是食物進入人體所必經的第一道門戶，同時也可以說是一個最容易沾染細菌的地方，因為在牙齒周圍的由於脫落的上皮細胞，食物碎片，唾液內的磷酸石灰，碳酸石灰的沉澱殘渣而形成的牙垢（軟糊狀的）與齒石（硬面的）是細菌寄生的很好的

切面咬面輕輕運動。  
二、咬面上下內外，特別是上顎的裏面，白齒的咬面與最裏面的智齒，都須細心擦到，不要牙刷橫持，一帶數齒，或僅顧表面，要知道牙齒冠平坦，法那質光澤，易於除去齒垢，而裏面，咬面則却相反。

一、牙刷的選擇，以小形者爲最好小而硬，富有彈力，毛端呈

作劇動的肌肉運動（肌肉收縮）使空氣過度的消耗；發生一時的氧氣缺乏，經過一陣休息，由於氧的補充，也就恢復了。爲什麼籃球後要休息，道理就在這裏。

好的咀嚼，因之易於消化和吸收。

在歐美一些國家中，對牙齒的衛生，是早就引起了一些注意的，從兒童起，便有所謂「學校牙科」的設立，有專任牙醫負責診療。在我國，則這方面的注意却是很差的，一般人對於牙齒的衛生還是沒有足夠的

差，不可過密。

二、在條件許可的情形下，使用牙粉牙膏是有益的（尤以牙膏爲佳）。

三、用百分之五——十的食鹽水刷牙有清潔口腔及防腐的作用，一般容易得到。

四、有些人愛用食鹽刷牙，其實鹽是

以最好還是溶於水內使用。也

送到全身的組織裏去，把組織裏的二氧化碳帶回肺裏呼出去。使這個血液循環的推動機就是心臟。如果這個推動機發生了毛病，就會使全身的血液不大流通，而引起氣喘、各種病，所以我們必須注意。

首先希望齒科機關能更加普及衛生教育，提倡刷牙，刷牙的目的，是在於清潔口腔，除去齒垢，因此就應該注意：

一、必須以牙刷細擦每一個牙齒，用牙刷的毛尖接觸齒面，不得傾倒，自齒頭到

如買不到牙刷，可用一塊乾淨的毛巾代替，也是一個補救的法子。